



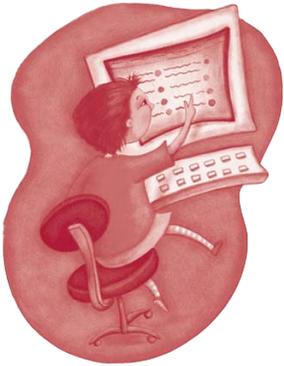
# SU Salud



Salud Pública - Departamento de Servicios de Salud - Condado de Los Angeles

Vol. VI; Número 1; Verano del 2003

## SEGURIDAD "CYBER" PARA LOS NIÑOS EN LÍNEA: GUÍA PARA PADRES



La Internet ha abierto un mundo de información a los niños, pero también puede hacerlos vulnerables a los "delincuentes sexuales en línea", individuos que intentan explotar (dañar) sexualmente a los niños mediante el uso de servicios en línea y la Internet.

Los niños pueden ser engañados o dañados directamente durante un encuentro en persona con un delincuente sexual que conocieron en línea, o indirectamente mediante mensajes de correo electrónico, conversaciones en línea en "chat rooms" e información y materiales sexualmente explícitos.

Continúa en la página 2

**Un delincuente sexual en la computadora puede ser de cualquier edad, género, y no tiene estereotipo de criminal.**

## LA GRIPE PUEDE SER MORTAL: INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA AYUDARLE A PREPARARSE PARA LA ESTACIÓN DE LA GRIPE

La gripe es una infección viral que se contagia cuando una persona infectada estornuda o tose y contamina objetos que otra persona toca. Otras personas contraen el virus al respirar las pequeñas gotas del virus de la gripe que flotan en el aire, o al tocar objetos contaminados y luego tocarse los ojos, la nariz o la boca. La gripe y la pulmonía en conjunto continúan siendo una de las diez causas principales de muerte en los Estados Unidos. Cada año en los Estados Unidos, 10 al 20% de la población contrae gripe.

### No toda la gripe es influenza

Si bien la palabra gripe comúnmente se utiliza para cualquier infección respiratoria o incluso intestinal ("gripe estomacal"), el virus influenza es el más peligroso de los cientos de virus respiratorios que andan por ahí.

Las infecciones de influenza ocurren cada invierno, generalmente de noviembre a marzo. Usted podría estar sufriendo de gripe, si de repente tiene fiebre, le duele la garganta, la nariz le chorro, tose, le duelen los músculos y está extremadamente cansado. Síntomas comienzan uno a tres días después de exponerse al virus, y generalmente duran una semana. Algunas personas son más susceptibles que otras a desarrollar complicaciones de la gripe como pulmonía, bronquitis, recrudescimientos de enfermedades crónicas como asma e insuficiencia cardíaca congestiva, e incluso la muerte. Las personas de alto riesgo de desarrollar complicaciones son aquellas de 65 y más años, los bebés y las que tienen ciertas condiciones médicas.

### Si piensa que tiene gripe:

Haga reposo en la cama. Beba mucho líquido y coma bastante frutas para obtener más vitamina C. Si tiene otras afecciones médicas de alto riesgo, hay medicamentos antivirales que le pueden recetar las cuales

podrían hacer más leve la enfermedad; comuníquese con su médico para recibir tratamiento. Incluso después de recuperarse, por lo menos dos semanas, coma

muchas frutas cítricas como naranjas y toronjas, y comidas ricas en proteínas como claras de huevo, leche de soya, frijoles y nueces. Tome acetaminofeno o ibuprofeno para el dolor de cabeza y los dolores musculares. Nunca dé aspirina o cualquier medicamento combinado que contenga aspirina o ácido salicílico a un niño o adolescentes que tenga gripe, porque a veces puede causar una enfermedad mortal llamada Síndrome de Reye.



### Prevención:

- Vacúnese: Vacunarse contra la gripe es la mejor manera de prevenir la enfermedad. Si una persona vacunada contrae una infección, los síntomas son más leves y es menos probable que desarrolle complicaciones. Para más información sobre las vacunas, vea el artículo "Pregunte a la Enfermera de Salud Pública" de este mes.
- Lávese las manos, especialmente después de tocar materiales que hayan sido usados por pacientes con gripe.
- Cuando sea posible, evite los lugares con mucha gente.
- Si tiene gripe, evite los hospitales, los centros de rehabilitación u otros lugares sociales para evitar que los demás se infecten.
- Cúbrase la boca cuando estornude o tosa y deseche los pañuelos de papel usados adecuadamente.

## Seguridad "Cyber": Viene de la página 1

### Signos que indican que su niño o niña podría correr peligro en la internet

- Su niño o niña pasa mucho tiempo en línea, especialmente de noche.
- Usted encuentra pornografía en la computadora de su niño o niña.
- Su niño o niña recibe llamadas de personas que usted no conoce o a veces hace llamadas de larga distancia a números que usted no reconoce.
- Su niño o niña recibe cartas, regalos o paquetes de alguien que usted no conoce.
- Su niño o niña apaga el monitor o cambia rápidamente la pantalla del monitor cuando usted entra al cuarto.
- Su niño o niña se ha distanciado de la familia
- Su niño o niña está usando una cuenta en línea que pertenece a otra persona.

### ¿Qué debe hacer si sospecha que su niño o niña se está comunicando con un delincuente sexual en línea?

- Hable abiertamente con su niño o niña sobre sus sospechas.
- Revise lo que hay en la computadora de sus hijos. Pregúnteles si no sabe.
- Use un servicio de identificación de llamadas para identificar quién llama a sus hijos.
- Vigile el acceso de su niño o niña a todos tipo de comunicaciones electrónicas en vivo (es decir, chat rooms, mensajes instantáneos, Internet Relay Chat, etc.)

### Comuníquese con su departamento de policía local o estatal si ocurre cualquiera de las situaciones siguientes:

- Su niño o niña o cualquier persona de la familia ha recibido pornografía infantil.
- Su niño o niña ha sido solicitado sexualmente por alguien que sabe que es menor de 18 años de edad.
- Su niño o niña ha recibido imágenes sexualmente explícitas de alguien que sabe que es menor de 18 años de edad.

### ¿Qué puede hacer para reducir la posibilidad de que un delincuente sexual en línea dañe a su niño o niña?

- Hable con su niño o niña sobre los peligros posibles en línea.
- Pase tiempo con sus niños en línea. Pídales que le enseñen sus sitios web favoritos.
- Tenga la computadora en una sala común de la casa, no en el cuarto de sus hijos.
- Use los controles para padres que su proveedor de servicio de Internet le proporciona y/o el software que puede bloquear el acceso a sitios web que contienen material ofensivo.
- Averigüe que protecciones de computadora utiliza la escuela de su niño o niña, la biblioteca pública y las casas de los amigos de sus hijos.
- Comprenda, incluso si su niño o niña participó voluntariamente en cualquier forma de explotación sexual, no es su culpa, él o ella es la víctima.

**Palabra clave:** El Internet es una cadena global que conecta computadoras vía líneas de teléfono y/cadenas a bodegas electrónicas de información. Con sólo una computadora, un módem, una línea de teléfono y un proveedor de servicio, personas de todo el mundo pueden comunicarse y compartir información.



### Enseñe a sus niños lo siguiente:

- Nunca deben arreglar un encuentro en persona con alguien que conocieron en línea.
- Nunca publiquen (cargar en el servidor) fotografías de ellos en el Internet o mandar e0mails a individuos que no conocen personalmente.
- Nunca deben proporcionar información de identificación como sus nombres, dirección, nombre de la escuela o teléfono.
- Nunca deben responder a mensajes o avisos de boletines que son sugestivos, obscenos, indebidos, o a tormntosos.

*Para más información, vea la Guía de Padres para la Seguridad en la Internet del Departamento de Justicia de EE.UU., Agencia Federal de Investigaciones (FBI) en <http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm>.*

**Para más información o para reportar abuso infantil en la Internet, por favor comuníquese con Sandra Guine, Programa de Prevención del Abuso Infantil del Condado de Los Angeles, al (213) 639-6443 o a los departamentos de policía de su área.**

# Peligros ocultos: Venenos en el hogar

Cada año en los Estados Unidos, cinco millones de contactos con venenos se informan a los Centros de Control Toxicológico, y el 90 por ciento de estos ocurren en los hogares. Esto incluye venenos que se tragan y sustancias tóxicas que han entrado en contacto con la piel o los ojos.

Los productos de limpieza, los medicamentos, los cosméticos y productos de higiene personal, los insecticidas, las vitaminas, los materiales de arte y manualidades, los productos químicos y el alcohol son algunos de los venenos más comunes que se encuentran en un hogar.

La prevención contra el envenenamiento comienza con el sentido común. Estos son algunos consejos para prevenir el envenenamiento en su hogar:

**Guarde todos los venenos potenciales en sus recipientes originales, con sus etiquetas intactas.** Lea y siga cuidadosamente las instrucciones de las etiquetas de cada producto potencialmente venenoso (por ejemplo, algunos productos requieren el uso de ropa protectora o protección para los ojos al usarlos).

**Guarde los productos de limpieza o las sustancias tóxicas lejos de la comida y nunca almacene venenos potenciales en recipientes de comida usados.** Por ejemplo, guardar trementina en un recipiente viejo de jugo de manzana es, una invitación al desastre.

**Deseche los productos obsoletos que no piensa volver a usar.** No deseche sustancias tóxicas en la basura común de la casa. En su lugar, comuníquese con la Línea Directa de Información Ambiental de Obras Públicas del Departamento del Condado de Los Angeles al 888-CLEANLA, para obtener información sobre cómo desechar los residuos peligrosos.

**Guarde los venenos potenciales fuera de la vista y el alcance de los niños, incluso de las visitas.** Los niños son los que sufren mayor riesgo de envenenarse accidentalmente, porque son curiosos por naturaleza y se ponen en la boca casi todo lo que puedan alcanzar. El detergente y otros productos de limpieza para quehaceres domésticos se deben guardar en armarios, arriba del nivel de la mesada de la cocina, no debajo de la piletta. Para proteger a los niños mayores, quienes podrían llegar a estos lugares más altos, todos los armarios que contengan productos venenosos deben estar asegurados con una llave o un pasador de seguridad.

**Siempre guarde los medicamentos en recipientes “resistentes a los niños”, los cuales son mucho más difíciles de abrir para los niños pequeños.**

Los medicamentos presentan un peligro especial para los niños. Una dosis que se considera de rutina para adulto puede ser potencialmente mortal para los niños. No obstante, sea conciente de que “resistente a los niños” no significa “a prueba de niños”, por eso todos los medicamentos se deben guardar en armarios con llave. (La mayoría de los botiquines de medicamentos de los baños son fáciles de abrir, incluso para los niños pequeños).

Use las mismas precauciones con los medicamentos de venta libre. Algunos productos de venta libre, como la aspirina, puede ser mortal para los niños si se ingieren en grandes cantidades. Incluso los suplementos nutritivos pueden ser tóxicos. Cada año, muchos niños mueren por envenenamiento con hierro después de ingerir grandes cantidades de vitaminas que se dejaron a su alcance.

**Si tiene niños pequeños en su casa, pida a las visitas que no dejen medicamentos sobre las mesas o en bolsos que los niños puedan alcanzar.** Más del 30 por ciento de todos los envenenamientos accidentales con medicamentos en niños involucran medicamentos que pertenecen a alguna persona que no es de la familia inmediata del niño. Aún mejor, pregúnteles si puede guardar sus medicamentos en un lugar seguro mientras están de visita.

Cuando visite la casa de otra gente con sus niños pequeños, no les permita que anden por la casa hasta haber verificado que el lugar es seguro. La casa de los abuelos no es la excepción. Debido a su edad, es más probable que los abuelos tomen medicamentos y menos probable que usen recipientes resistentes a niños que les puede ser difícil abrir.

**Se alguien se envenena, estos son los pasos que debe seguir:**

Llame al 9-1-1 inmediatamente si la víctima está inconsciente, tiene convulsiones o dificultad para respirar. De lo contrario, comuníquese inmediatamente con el Centro de Control Toxicológico al 800-876-4766 (atienden las 24 horas del día, los 7 días de la semana).

*Cuando llame al Control Toxicológico, esté preparado para responder las siguientes preguntas:*

- En qué estado se encuentra la persona que se tomo al veneno?
- Cuándo ocurrió el envenenamiento?
- Qué edad tiene la víctima y cuánto pesa?
- Cuál es el nombre del medicamento y aproximadamente cuánto ingirió?



**Cada año en los Estados Unidos, cinco millones de contactos con venenos se informan a los Centros de Control Toxicológico, y el 90 por ciento de estos ocurren en los hogares.**

**NO DÉ NADA POR BOCA** a menos que se lo indiquen. El Centro de Control Toxicológico puede proporcionarle recomendaciones de tratamiento inmediatas.

**Gases o humos:** Cuando la fuente del problema son gases o humos venenosos, saque rápidamente a la persona del área contaminada y llévela al aire fresco lo mas pronto posible. Si el gas o humo es una amenaza inmediata para usted, no intente rescatar a la persona; llame al 9-1-1.

**Contacto con la piel:** Si un veneno entra en contacto con la piel, quite toda la ropa contaminada y enjuague la piel con agua, continuamente durante 15 minutos. Si la contaminación afectó los ojos, enjuague los ojos inmediatamente con agua tibia y continúe durante 15 minutos. En vez de forzar el ojo abierto para enjuagarlo, pida a la persona que parpadee lo más que pueda.

**Ingestión:** Si se ingiere un veneno, no trate de hacer que la persona vomite a menos que el Centro de Control Toxicológico se lo indique. En algunos casos, los vómitos causarían más daño.

**Productos o compuestos químicos para quehaceres domésticos:** Si el envenenamiento fue con un producto o químico para quehaceres domésticos, primero administre los primeros auxilios de emergencia que se describieron anteriormente y luego llame al Control Toxicológico. Si hay más de un adulto que puede ayudar, uno deberá llamar al Control Toxicológico mientras el otro proporciona primeros auxilios.

**El número de teléfono del Control Toxicológico de California es 800-876-4766.**



## Pregunte a la enfermera de salud pública

**Pregunta:** ¿Necesitan vacunas los adultos?

**Respuesta:** Sí. Las inmunizaciones, también llamadas vacunas, lo protegen de las enfermedades. Algunas vacunas sólo se dan una vez, mientras que otras requieren varios tratamientos a lo largo del tiempo y algunas son necesarias cada año.

Las vacunas específicas que los adultos requieren varían dependiendo de la edad, el estado general de salud, las vacunas que recibieron en el pasado y otros factores. Los adultos necesitan repetir algunas vacunas para mantener su inmunidad contra enfermedades, por ejemplo el tétano, la difteria; deberán darse cada 10 años para tener protección continua.

Las vacunas contra la gripe son un tipo de inmunización común. Una vacuna anual contra la gripe es eficaz para prevenir la infección. Debido a que el virus cambia cada año, la vacuna contra la gripe de un año no evitará que contraiga la gripe el año siguiente. Algunos estudios han encontrado que la vacuna contra la gripe reduce el número de personas que necesitan ser hospitalizadas o que mueren de pulmonía. También se pueden reducir las infecciones secundarias de las vías respiratorias altas, las faltas al trabajo y las visitas al médico por infecciones respiratorias. Incluso si la vacuna contra la gripe no evita que algunos adultos mayores contraigan la enfermedad, la vacuna puede reducir la gravedad de los síntomas y el riesgo de desarrollar complicaciones.

La gripe no se puede prevenir o tratar con antibióticos. Los antibióticos no tratan las infecciones virales, como la gripe, ni evitan las complicaciones. Los antibióticos pueden ser útiles si desarrolla una infección bacteriana. Grandes dosis de vitamina C, zinc u otras vitaminas y minerales no evitarán ni tratarán la gripe.

### El CDC recomienda la vacuna contra la gripe para las siguientes personas:

- Personas mayores de 50 años.
- Personas que tienen ciertas enfermedades crónicas incluyendo diabetes, problemas renales, un sistema inmune dañado o problemas de corazón o pulmón, incluyendo asma.
- Personas que residen en centros de ancianos y otros establecimientos de rehabilitación de largo plazo.
- Mujeres que estarán en el segundo o tercer trimestre del embarazo durante la estación de la gripe.
- Niños y adolescentes (de 6 meses a 18 años de edad), quienes se encuentran bajo tratamiento de largo plazo con aspirina.
- Trabajadores de la salud, que cuidan a personas de alto riesgo.

Además, las personas mayores de 65 años o aquellas que tienen una enfermedad crónica grave que no han recibido la vacuna antineumocócica en los últimos 10 años deberán pedir esta vacuna a su médico para prevenir la pulmonía neumocócica, una complicación frecuente de la infección con influenza.

### ¿Quiénes NO deberán darse la vacuna contra la gripe?

- Personas que han tenido una reacción alérgica grave a una vacuna contra la gripe.
- Personas que tienen reacciones alérgicas graves a los huevos.
- Niños menores de 6 meses de edad. (En su lugar, se pueden vacunar los padres y los otros miembros de la familia).
- Las personas que tengan una enfermedad con fiebre debe esperar a que la fiebre desaparezca para darse la vacuna.

**El Condado ofrece vacunas gratis contra la gripe para las personas con riesgo (nombradas anteriormente) en varios lugares de la comunidad. Para más información sobre esta clínicas, llame a la Línea de Información del Condado al 1-800-427-8700.**

**¿Es usted elegible para obtener estampillas de comida? Averigüelo en línea**  
Las familias y las personas de bajos ingresos pueden usar estampillas de comida para comprar alimentos nutritivos. Antes de dirigirse a la Oficina de Estampillas de Comida, tenemos un nuevo servicio en línea que le permite averiguar si usted es elegible para obtener estampillas de comida. Visite el sitio Web del Servicio de Comida y Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. en <http://www.foodstamps-step1.usda.gov>.

Por favor note: Después de visitar el sitio web, usted debe visitar su Oficina local de Estampillas de Comida para presentar una solicitud.

**Para más información, sírvase llamar al 1-800-952-5253**

## Mitos y verdades de la gripe:

<http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/flu/facts.htm>

**Mito No. 1: La gripe no es más que una molestia.** Falso. La gripe es una de las principales causas de enfermedad y muerte en los Estados Unidos, y produce un promedio de 36,000 muertes y 114,000 hospitalizaciones por año.

**Mito No. 2: Las vacunas contra la gripe causan gripe.** Falso. La vacuna contra la gripe inyectable autorizada que se usa en los Estados Unidos, la cual está hecha con virus inactivado o muerto, no puede causar gripe y no causa la enfermedad de la gripe.

**Mito No. 3: La vacuna contra la gripe no funciona.** No exactamente. Cuando los virus de la vacuna y los virus circulantes son similares, la vacuna contra la gripe es muy eficaz. Hay varias razones de por qué las personas piensan que la vacuna contra la gripe no funciona. Las personas que se han vacunado contra la gripe luego pueden enfermarse con un virus distinto que causa una enfermedad respiratoria y se confunde con la gripe; la vacuna contra la gripe sólo previene la enfermedad que es causada por el virus influenza. Además, la protección de la vacuna no es 100%. Estudios en adultos jóvenes sanos han demostrado que la vacuna contra la gripe es 70 a 90% eficaz en prevenir la gripe. En los ancianos y en aquellos que tienen ciertas enfermedades de largo plazo, la vacuna contra la gripe a menudo es menos eficaz en prevenir la enfermedad. Sin embargo, en los ancianos, la vacuna contra la gripe es más eficaz en reducir las hospitalizaciones y las muertes por causas relacionadas con la gripe.

**Mito No. 4: No es necesario vacunarse contra la gripe cada año.** Falso. Los virus de la gripe cambian continuamente. Generalmente, nuevas cepas del virus influenza circulan cada temporada de la gripe, por eso la vacuna cambia cada año.



Su Salud es publicada trimestralmente por el L.A. County Department of Health Services, Salud Pública. Usted puede hacer copias de este boletín.

### Junta de Supervisores del Condado de Los Angeles



**Gloria Molina**  
**Yvonne Brathwaite Burke**  
**Zev Yaroslavsky**  
**Don Knabe**  
**Michael D. Antonovich**

**Thomas L. Garthwaite, MD**  
*Director de Servicios de Salud y Oficial Principal Médico*

**Fred Leaf**  
*Oficial Principal en Operaciones*

**Jonathan E. Fielding, MD, MPH**  
*Director de Salud Pública y Oficial de la Salud*

**Maria Iacobo**  
*Director, DHS Communications*

Joslyn E. Matthews: *Editor Principal*  
Tony Taweepup: *Diseño gráfico y Producción*  
Deepa Seralathan: *Asistente Editorial*  
Teresa Graves: *Administración*

### Colaboradores:

Margaret Avila, RN/NP, MCN, MS  
Sandra Guine, LCSW  
Diana Liw, MPH  
Valerie Ulene, MD, MPH

**DHS Communications**  
241 N. Figueroa Street, Room 348  
Los Angeles, CA 90012  
213/240-8144 • Fax 213/481-1406  
[www.ladhs.org](http://www.ladhs.org)